

## **PERCHÉ È DIFFICILE CAMBIARE. PERCHÉ NON POSSO CAMBIARE.**

1. Perché cambiamento richiede gran impegno e coraggio di guardarsi dentro, perché dobbiamo essere consapevoli delle nostre capacità.
2. Bisogna mettere in discussione i paletti che ci siamo creati. Si può cambiare ma è difficile quando si è provati.
3. Finché non morirò non sarò mai felice. Perché io sono una persona già morta dentro e della vita non mi importa nulla.
4. Per paura. Per tradimento. Perché costa sacrificio, dolore.
5. È difficile perché devo mettere tanto impegno.
6. È difficile cambiare perché forse non mi conosco abbastanza, le mie potenzialità, forse per paura di non rispondere più ad un modello degli altri ... e che è più o meno accettato.
7. Paura di ciò che non conosco, di mettermi in gioco, di scegliere.
8. Perché la vita è tanto frenetica e non riesco a prendermi del tempo come vorrei.
9. Paura di cambiare. Perché spesso si resta fermi nelle proprie convinzioni e nel proprio modo di pensare/agire. Pensiamo che la nostra personalità sia strutturata in maniera rigida.
10. Doloroso. Difficoltoso. Troppo presto.
11. Perché farei del male alla gente.
12. Difficile cambiare: ciò che è rimasto incompleto con mia moglie.
13. Sono spesso triste. Ho perso la fede. Ho perso la fiducia nelle persone. Mi sento sola...ero abituata a far tutto in 2 o per l'altro, il marito. Non provo gusto neanche a mangiare ...ma ci provo a farmi qualcosa...
14. Io non cambio i miei valori ma io sono sempre in evoluzione.
15. Le abitudini. Forse perché non voglio. Perché non so dove porta il cambiamento.
16. È difficile talvolta abbandonare situazioni, luoghi, persone. È inumano perdere un figlio. È difficile affrontare l'ignoto.
17. A volte è difficile affrancarsi dalle caratteristiche negative dell'educazione ricevuta.
18. È difficile cambiare perché devo perdonarmi alcune cose e devo accettare...
19. Paura del cambiamento. Vincoli che ci impone la società. Pregiudizio.
20. Talvolta scelta di una realtà imposta. Per bene della crescita dei figli.
21. Deludere/tradire le aspettative altrui. Paura di non piacere più/non andare più bene. Paura di non esserne capace/di fallire ancora. Paura del giudizio altrui.
22. Perché dopo tanti tentativi non ho più la forza.

23. Timore di delusione. Chiusura mentale, Sfiducia nelle persone.
24. Sì posso cambiare. Sì devo cambiare. Non è difficile. Non è complicato.
25. Non riesco, è più forte di me. La mancanza è troppo grande.
26. Per i sensi di colpa. Per il giudizio degli altri e per le aspettative che hanno su di me.
27. Io cambio.
28. È difficile cambiare, devo modificare il mio modo di vedere la vita. Ho voluto vivere anche per lui.
29. Perché? Posso, voglio. Evolvere, lasciare il dolore e so che ne incontrerò ancora ...ma i giorni di pioggia e quelli di sole sono i mattoni della mia vita.
30. Perché siamo ancorati alle nostre sicurezze-insicurezze.
31. Perché bisogna rimettersi in discussione, cambiare il modo di pensare.
32. È difficile cambiare perché non sai cosa troverai oltre il cambiamento e hai paura di fare un salto troppo grande per le possibilità che si hanno.
33. Perché è faticoso.
34. Difficile cambiare perché c'è tutta la vita vissuta assieme e se ne vuole conservare la memoria.
35. Perché devi cambiare tante cose di te.
36. È difficile cambiare perché mi devo impegnare tanto di continuo senza mollare.
37. È difficile cambiare perché devo uscire dalla mia zona di comfort che mi dà sicurezza. Non posso cambiare alcune cose per tradire e non rispettare i propri principi e ideologie.
38. Devo darmi il tempo per poter cambiare, anche se una parte di me è "andata".
39. Perché siamo legati alle abitudini.
40. Perché ci poniamo dei limiti.
41. È ....mancanza di serenità.
42. Sì, si può cambiare pensando a cose belle fatte insieme.
43. "Difficile" manca la sicurezza dietro cui mi ... per proseguire nel cammino. "Posso" non sono certo che sarò migliore.
44. Molti hanno paura di guardarsi dentro. Paura perdere proprie certezze, "stabilità", menzogne a cui crediamo da tanto.
45. Perché le abitudini sono difficili da modificare. Perché ci si deve rimettere totalmente in gioco.
46. Posso cambiare, dipende dalle circostanze. È difficile ma si cambia, bisogna adeguarsi.

47. È difficile cambiare perché si ha paura di affrontare l'ignoto, la strada diversa ma posso cambiare e mi sono resa conto che lo sto facendo nel mio percorso di uscire dal venerdì santo.
48. A volte perché ho paura so quello che lascio, ma non so chi diventerò. A volte perché mi illudo di stare bene così.
49. Richiede uno sforzo troppo grande. Non trovo la motivazione perché ho paura di non riuscirci.
50. Perché richiede mettersi a nudo. Richiede energia che non ho. Per non deludere l'altro.
51. Ancorata al passato.
52. Legati alle abitudini. Paura di deludere. Necessità di farlo.
53. Perché non so dove mi porterà il cambiamento.
54. Perché è faticoso.
55. È difficile lasciare certezze. È difficile!
56. È difficile perché implica lasciare quello che abbiamo e che sono e che ci piaceva pure.
57. Perché è difficile contrastare il nostro consueto modo di pensare o reagire.
58. Perché il cambiamento destabilizza.
59. Per paura del peggio. Paura.
60. Perché siamo attaccati a una vecchia immagine di noi stessi, per un senso di nostalgia del passato.
61. Si può cambiare e si deve cambiare, altrimenti si muore.
62. È difficile cambiare perché lo stato di dolore limita il legame, la dimostrazione d'amore con mio figlio. Non vedo possibile la felicità.
63. Perché è difficile trovare la via, la strada giusta per me. Trovo difficile lasciar andare.
64. Io non posso cambiare quando mi faccio travolgere dall'orgoglio. Dipende dalle situazioni. Vorrei tanto cambiare questo mio lato negativo.
65. Perché si ha paura del domani.
66. Dopo la cecità sarà difficile riprendere perché le ferite sono troppo profonde. Cerco di trovare l'aiuto in Dio ma con molta difficoltà.
67. È difficile accettare il cambiamento o distacco. Non si può tornare indietro e modificare gli eventi.